



Determinación del grado de obesidad

- La obesidad es una **excesiva acumulación de grasa corporal**, y en la mayoría de los casos se presenta como consecuencia de un **desequilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto energético**. No es un problema meramente estético; hay una serie de **enfermedades asociadas a ella**.

- El **cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC)** se usa para conocer el grado de obesidad, y se obtiene al dividir el peso (kg) entre el cuadrado de la talla (metros):

$$\text{IMC} = \text{peso(kg)} / \text{talla}^2(\text{m}^2)$$

Valores entre 18,5 y 25 se consideran **peso adecuado**; entre 25 y 29,9, **sobrepeso**, y por encima de 30, **obesidad**. Por ejemplo, una persona que pese 75 kilos y mida 1,65 tendrá un IMC de 27,6, es decir, presentará sobrepeso.

- En la actualidad también se concede mucha importancia a la **distribución de la grasa corporal**, siendo un buen indicador el **diámetro de la cintura**. Diámetros por encima de los recomendados representan un mayor riesgo de contraer varias



Cómo combatir la obesidad

- El mejor tratamiento de la obesidad es la **prevención**, esto es, **no permitirse engordar**. Es importante adquirir unos **hábitos alimentarios adecuados** y promover la práctica de **ejercicio físico** desde pequeños.

El tratamiento dietético no es un tratamiento puntual, no es una dieta esporádica; debe entenderse como un **cambio de hábitos de por vida**.

El abandono de la nueva manera de alimentarse de manera equilibrada, implica con el tiempo la recuperación de los quilos perdidos.

Consejos:

- Evite las dietas muy restrictivas y las que prometen pérdidas rápidas. Adelgace lento pero seguro.
- No se salte ninguna comida.
- Tan importante es la pérdida de peso como el mantenimiento. Reducir muchos quilos en poco tiempo no es aconsejable, ya que implica una pérdida de masa muscular que favorece la posterior subida de peso.
- Olvídense de las dietas de moda que circulan a su alrededor, la dieta de la alcachofa, de la sopa, del ajo, de las artistas, de los astronautas, de los mil y un disparates, y recuerde: consulte siempre a un profesional.